

# MAMA'S NEWS

7月号 No.158

本日はご来店頂き、  
ありがとうございます。

日に日に気温が上がり、体の中も  
水分が起き始める季節です。  
そこで日本人は、高温多湿な  
国土に暮らしやすくなる影響で、

皮膚の中の水分蒸散  
が若年と比べて

いれやすくなります。

体に余分な水分が溜まる

ことでむくみ、消化不良

下痢をしやすいといった

症状も、さらには、体内の

余分な水分が筋肉や

関節を冷やし、たまた

疲労・倦怠感...

いわゆる夏バテになる

のです。

そんな急激な環境に

慣れないサインを把握し

夏バテを防止しましょう

キーワードは

脾と腎です！

脾と腎です！

今月の担当は執行です。

7月28日(土)・29日(日)は

夏越し祭り

いんぎょう

★

7/29まで、期間限定キャンペーン、トリートメント商品10%OFF★

## 腎が疲労しているときに 出やすいサイン

- 足腰がだるく腰痛がある
- 耳の聞こえが悪く、耳鳴りがするコトがある
- 耳がふさふさとしたコトで驚きやすい
- 髪に潤いがなく、抜け毛や白髪が増えた
- 夜中に何度もトイレに起きてしまう
- 体全体がむくみやすい
- 精力が減退気味
- 膀胱炎を繰り返す
- 手足が火照って寝ている時に足が布団から出ている
- 肌の色が少し黒っぽく、暗い

腎は冷えが若年以上に余分な水分を代謝するためフル稼働し疲労してしまいがち。冷房などによる夏冷えが起ることでやる気や集中力がダウン...

## 脾が疲労しているときに 出やすいサイン

- 夕方になると足がむくんで冷える
- 足腰が重たしい
- 両の目に具合が悪くなりやすい
- 舌穴が開いている
- 朝起きると午や顔が腫れぼったい
- 吹き出物が治りにくい
- 口内炎や口角炎になりやすい
- 気になるコトがあると思いきや悩んでしまう
- 顔や手などが黄色っぽい
- 食後にひどく眠くなるコトがある

脾は食べ物を吸収・消化して全身に栄養を届ける器官。脾の機能が低下すると食欲不振や消化不良、下痢になったり、疲労感を感じやすくなります。

人間体の中で最も大きく最も影響を与えているのが腎臓。腎臓は血液をろ過する役割を担っており「腎機能」が低下すると薄毛の原因になります。

高温多湿による体の乾きには、冷たい飲み物や食べ物を大量摂取するのはよく、体を潤わせて熱を取るスイチを押しにくるような食材がおすすめ!!

海老  
腎の働きを高め体を温める。  
体力気がアップ。  
めまいや午の寒え、足腰の冷えを改善。



アヲの実

肝・腎の機能を高め眼精疲労や視力低下の改善に。老化防止や滋養強壮にも。

がほちや  
体を温め疲労回復。  
ビタミン豊富で夏風邪予防  
におすすめ。



牛乳  
肺や胃腸を潤す。  
血を補い元気をアップする。